

**Давайте бросим курить!**



**Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.**

**Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.**

**Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.**

**Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.**



## **Возраст первой пробы табачных изделий**

**Среди опрошенных подростков Ленинградской области употребляли табачные изделия хотя бы однократно 55,4%. Из данной группы подростки, имеющие опыт употребления табачных изделий, т.е. употребляют постоянно 29,5%.**

**Большинство опрошенных подростков познакомились с табачными изделиями в возрасте 8 – 10 лет.**



**Чем моложе ребёнок, тем слабее у него защитные механизмы, тем быстрее курение разрушает его организм. У того, кто начал курить в детстве, к примеру, в 10-12 лет, можно ожидать развития к 35-40 годам сердечной недостаточности или рака лёгких.**



# Статистика стран по курению

## Cigarette consumption per person, 2007

Selected countries



Source: ERC

**Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.**



**Ты хочешь казаться взрослым. Но оттого, что некоторые твои приятели начали курить, они не стали ни умней, ни взрослей. Так взрослыми не становятся. Помни, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. У них плохой сон и аппетит. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.**



Сигареты Алкоголь Наркотики  
Когда вы опомнитесь, вашим врачом будет  
**ПАТОЛОГОАНАТОМ!**  
Подумайте о будущем  
**сейчас!**

**Обычно в среднем и  
пожилом возрасте  
курить не начинают.  
Жизненный опыт,  
мудрость, пришедшая  
с годами, не дадут  
сделать такой  
глупости. Это – удел  
безрассудной юности.  
Мальчишки,  
девчонки, не делайте  
самой большой  
ошибки в жизни!**



**В наших крупных городах среди учащихся 8-11-х классов курят приблизительно 45% мальчиков и 28% девочек. При одной из проверок состояния здоровья 112 старшеклассников одной из московских школ со стажем курения 3-5 лет обнаружено, что 75% из них имеют по два хронических заболевания (органы дыхания и пищеварения), а остальные - по одному заболеванию.**



**Начиная курить, дети подражают родителям или родственникам. Однако ребенок и в некурящей семье от вредной привычки не застрахован: 52% случаев подросткового курения возникли после просмотра фильмов, где главные герои не выпускают из рук сигарету.**





Думаете  
это вас  
красит?

Вы думаете, что это  
красиво?



КРАСОТА-  
ХРУПКАЯ  
СИЛА!

**БРОСАЙ  
ПОКА ОНА  
НЕ СТАЛА  
СТРАШНОЙ!**

МНОГИЕ ОТДАДУТ  
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА  
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ  
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО  
ПРОДЛИТЬ СВОЮ  
МОЛОДОСТЬ

ХОТЯ ДОСТАТОЧНО  
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ  
СИГАРЕТАМИ...

**Подросткам  
свойственно поступать  
вопреки советам  
взрослых и делать все  
наоборот. Средний  
курильщик тратит на  
сигареты около 9 125  
рублей в год.  
Прикиньте, что бы вы  
могли сделать с такими  
деньгами?**

Я не могу бросить курить,  
Кем я становлюсь ?



**Кто сигару поджигает -  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне.**



**Подумайте о том, что мы вам  
рассказали. Если вы  
считаете, что вред,  
наносимый курением  
вашему здоровью минует  
вас,  
вы ошибаетесь!!!**

**Почему курят наши дети? Ответ прост. Потому, что курим мы, взрослые : родители, родственники, друзья семьи, любимые киногерои, артисты, учителя, да просто прохожие на улице.**

**Давайте покажем пример нашим детям и сами откажемся от сигареты! Ведь жизнь так хороша и удивительна! За сигаретным дымом мы не замечаем красоту окружающего мира!**

**Жизнь – удивительная штука!  
Она – уввы, коротка! Так зачем  
сокращать себе годы жизни?  
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ  
ТАБАКА!**

